

## S'équilibrer sur un rouleau d'équilibre

### Le facteur

#### But du jeu

- Se déplacer vite pour réaliser une tâche.

#### Matériel

- Un rouleau d'équilibre et trois anneaux.

#### Déroulement du jeu

- Deux enfants jouent ensemble, l'un est le facteur, l'autre, la boîte aux lettres.
- Ils se tiennent à 3 ou 4 mètres l'un de l'autre.
- Le facteur doit délivrer ses lettres (les anneaux), une à une.
- Il prend un premier anneau et monte sur le rouleau.
- Puis il se dirige vers la boîte en s'aidant ou non des cordes de maintien.
- Quand il a donné sa première lettre, il retourne à son point de départ pour prendre la seconde, puis la troisième.
- Lorsque les trois lettres sont livrées, les rôles changent.
- Lorsqu'un enfant met pied à terre, il remonte sur le rouleau et continue sa livraison.

#### Remarques

- Il est possible de jouer sur le nombre de boîtes aux lettres et donc sur le nombre d'enfants (quatre boîtes semble le nombre maximum pour que le facteur n'ait pas trop d'anneaux à transporter en une seule fois).
- Le facteur doit alors faire sa tournée d'une boîte à l'autre.
- Dans le cas de deux, trois ou quatre boîtes, il est aussi intéressant que les enfants soient dispersés dans l'espace à 3 ou 4 mètres les uns des autres et cela de façon non linéaire, afin d'induire des changements de direction.

### Le rouleau-compresseur

#### But du jeu

- Se déplacer vite et loin.

#### Matériel

- Un rouleau d'équilibre et des feuilles.

#### Déroulement du jeu

- Quatre enfants sont en compétition pour inscrire un maximum de points chacun.
- Une vingtaine de feuilles de papier portant des valeurs de 1 à 5 points sont dispersées dans un espace carré de 10 mètres de côté.
- Plus la feuille est loin du point de départ, plus sa valeur est grande.
- Il s'agit pour les enfants, à tour de rôle, sur le rouleau et dans un temps limité à 2 minutes maximum, de marquer le plus grand nombre de points en roulant sur les feuilles.



#### Remarques

- Quand un enfant descend du rouleau durant le jeu, il ne peut plus le reprendre.
- Il marque le nombre de points correspondant aux feuilles sur lesquelles il est passé et transmet le rouleau à un autre enfant.

## S'équilibrer sur une boule d'équilibre

### Le duel

**But du jeu**

- Prendre des positions imposées et conserver l'équilibre.

**Matériel**

- Une boule et son socle, des dalles d'amortissement.

**Déroulement du jeu**

- Deux enfants se lancent mutuellement des défis en choisissant des postures à réaliser sur la boule parmi dix prédéterminées.
- Le premier enfant choisit une position, monte sur la boule et la réalise.
- Il descend et c'est alors le suivant qui relève le défi en prenant la même attitude.
- S'il réussit, c'est lui qui choisit la position suivante, l'exécute et demande à l'autre de le faire aussi.
- Les deux enfants marquent alors chacun un point.
- S'il échoue le premier marque un point et propose une autre position à prendre et à tenir.
- Lorsque six positions ont été prises, les enfants comptent leurs points.

**Remarques**

- Pour éviter que les compétiteurs proposent des attitudes trop difficiles ou irréalisables, le choix sera à opérer parmi les dix positions suivantes : 1. S'allonger sur la boule. 2. S'asseoir sur la boule. 3. S'agenouiller. 4. Tenir debout sur un pied. 5. Tenir debout et poser une main sur la boule. 6. Prendre la position accroupie. 7. Sur un pied, tendre l'autre jambe horizontale. 8. Debout tendre les deux bras horizontaux. 9. Sur une jambe tendue, faire la planche. 10. Agenouillé sur une jambe, faire la planche.
- En fonction du degré d'habileté des enfants, la boule sera posée ou non sur son socle.

### Le jongleur

**But du jeu**

- Se maintenir en équilibre sur la boule en jonglant.

**Matériel**

- Une boule et son socle, des dalles d'amortissement.
- Deux ou trois anneaux.

**Déroulement du jeu**

- Un enfant est en équilibre sur la boule.
- Un autre lui lance un anneau, l'équilibriste le réceptionne et jongle avec quelques secondes.
- Puis il reçoit le deuxième anneau et jongle avec les deux avant de réceptionner le troisième anneau (en fonction de ses capacités).
- Inverser les rôles à l'issue d'une minute de jonglage.

**Remarques**

- Il peut être intéressant de coupler des enfants d'un même niveau de compétences, tant à la boule qu'aux anneaux.
- Lorsque les enfants sont bien débrouillés sur la boule, il est possible de ne pas la faire reposer sur son socle.
- Ce jeu peut aussi se pratiquer en déplacement.

